



1. Milch und Milchprodukte

Folgende Nahrungsmittel enthalten Milch beziehungsweise Milcheiweiß und sollten vermieden werden:

- Trinkmilch (z. B. Rohmilch, pasteurisierte Magermilch oder Vollmilch, H-Milch)
- Joghurt und Quark
- Dickmilch, Kefir, Buttermilch, Molke
- Käse, auch Mascarpone, Feta und Mozzarella
- Kondensmilch
- saure Sahne, Sahne, Crème fraîche, Schmand
- Butter, Butterreinfett, Butterschmalz

2. Versteckte Milch

Milch kann sich auch in diesen Produkten verstecken:

- **Backwaren:** Brot, Brötchen (z. B. Milchbrötchen), Knäckebrot, Zwieback, Kuchen, Gebäck
- **Wurst:** Wurst: Kochwurst (z. B. Leberwurst) und Brühwurst (z. B. Fleischwurst und Bockwurst)
- **Brotaufstriche:** Margarine, Nusscreme, vegetarische Aufstriche
- **Süßigkeiten:** Schokolade, Nugat, Karamell, Joghurt-Fruchtgummi
- **Überbackenes:** Auflauf, Gratin
- **Kartoffelprodukte:** Püree, Kroketten, Pommes frites, Chips
- Müsli, Frühstücksflocken, Cerealien, Pfannkuchen, Suppen, Soßen, Dressing, Marinade
- Panade, Gewürzmischung
- **Fettreduzierte Produkte:** Salatsoße, Mayonnaise, Feinkostsalat
- **Desserts:** Pudding, Eis
- **Getränke:** Kakao, Molken-/Frucht-/Instantdrink, Ovomaltine

3. Andere Bezeichnungen

Wenn einer der folgenden Begriffe auf der Zutatenliste von einem Produkt steht, solltest du darauf verzichten:

- (Lakt-) Albumin
- Kasein
- Kaseinat
- Laktoglobulin
- Laktose
- Milcheiweiß
- Milchzucker
- Milchprotein
- Molke

Wenn du dir nicht sicher bist, frage am besten immer beim Verkäufer, Bäcker usw. nach.

